

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p>La Clinica estara cerrada</p>	<p>3</p> <p>Ansiedad & Depresión: 9:00-10:00 am (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 10:00-11:15 am (Ing) Buscando Seguridad: 1:30-2:30 pm (Ing) Epoderamiento de Dolor: 3:30-5:00 pm (Ing) Enternamiento para todos: 5:30-6:30pm (Ing) El Poder de la Paternidad Positiva 5:30-7:30pm (Esp)</p>	<p>4</p> <p>Bajo de Peso: 8:45-9:45am (Spn) Ansiedad + Depresión: 11:00-12:00 am (Esp) Bajo de Peso: 3:30-4:30pm (Ing) Acto: 4:30-6:00pm (Ing) Program de Recuperación: Viviendo en Balance: 4:00-5:00 (Ing) Zumba: 5:45-6:45 pm</p>	<p>5</p> <p>JUGANDO Niños y Padres: 4:00- 5:00 pm (Ing/Esp)</p>	<p>6</p> <p>Manejo de Medicamentos Psiquiátricos 10:00-11:30 (Eng) Estar Tranquilo: 3:30-4:30 pm (Ing)</p>
<p>9</p> <p>Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 2:30-4:30 pm (Ing)</p>	<p>10</p> <p>Ansiedad & Depresión: 9:00-10:00 am (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 10:00-11:15 am (Esp) Buscando Seguridad: 1:30-2:30 pm (Ing) Epoderamiento de Dolor: 3:30-5:00 pm (Ing) Enternamiento para todos: 5:30-6:30pm (Ing) Como Criar Hijos Seguros y Capaces 5:30-7:30 pm (Esp)</p>	<p>11</p> <p>Bajo de Peso: 8:45-9:45am (Spn) Salud del Hígado: 1:30-2:30 pm (Ing/Esp) Ansiedad + Depresión: 11:00-12:00 am (Esp) Bajo de Peso: 3:30-4:30pm (Ing) Acto: 4:30-6:00pm (Ing) Program de Recuperación: Viviendo en Balance: 4:00-5:00 (Ing) Zumba: 5:45-6:45 pm</p>	<p>12</p> <p>JUGANDO Niños y Padres: 4:00- 5:00 pm (Ing/Esp)</p>	<p>13</p> <p>Manejo de Medicamentos Psiquiátricos 10:00-11:30 (Eng) Estar Tranquilo: 3:30-4:30 pm (Ing)</p>
<p>16</p> <p>Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 2:30-4:30 pm (Ing)</p>	<p>17</p> <p>Ansiedad & Depresión: 9:00-10:00 am (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 10:00-11:15 am (Spn) Buscando Seguridad: 1:30-2:30 pm (Ing) Epoderamiento de Dolor: 3:30-5:00 pm (Ing) Enternamiento para todos: 5:30-6:30pm (Ing) Como Criar Hijos Resistentes 5:30-7:30 pm (Esp)</p>	<p>18</p> <p>Bajo de Peso: 8:45-9:45am (Spn) Ansiedad + Depresión: 11:00-12:00 am (Esp) Bajo de Peso: 3:30-4:30pm (Ing) Acto: 4:30-6:00pm (Ing) Program de Recuperación: Viviendo en Balance: 4:00-5:00 (Ing) Zumba: 5:45-6:45 pm</p>	<p>19</p> <p>JUGANDO Niños y Padres: 4:00- 5:00 pm (Ing/Esp)</p>	<p>20</p> <p>Manejo de Medicamentos Psiquiátricos 10:00-11:30 (Eng) Estar Tranquilo: 3:30-4:30 pm (Ing)</p>
<p>23</p> <p>Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 2:30-4:30 pm (Ing)</p>	<p>24</p> <p>Ansiedad & Depresión: 9:00-10:00 am (Ing) Prevención y Manejo de Diabetes: 10:00-11:15 am (Esp) Buscando Seguridad: 1:30-2:30 pm (Ing) Epoderamiento de Dolor: 3:30-5:00 pm (Ing) Enternamiento para todos: 5:30-6:30pm (Ing)</p>	<p>25</p> <p>Bajo de Peso: 8:45-9:45am (Spn) Salud del Hígado: 1:30-2:30 pm (Ing/Esp) Ansiedad + Depresión: 11:00-12:00 am (Esp) Bajo de Peso: 3:30-4:30pm (Ing) Acto: 4:30-6:00pm (Ing) Program de Recuperación: Viviendo en Balance: 4:00-5:00 (Ing) Zumba: 5:45-6:45 pm</p>	<p>26</p> <p>JUGANDO Niños y Padres: 4:00- 5:00 pm (Ing/Esp)</p>	<p>27</p> <p>Manejo de Medicamentos Psiquiátricos 10:00-11:30 (Eng) Estar Tranquilo: 3:30-4:30 pm (Ing)</p>
<p>30</p> <p>Grupo de Adicción Recuperación Rellnar: 2:30-4:30 pm (Ing)</p>			<p>**Grupos de ejercicios gratis</p>	<p>Petaluma HealthCenter</p> 

Ansiedad & Depresión: Aprenda auto-empoderamiento, auto-manejo, atención plena (meditación), relajación + técnicas para enfrentar la ansiedad + depresión. Los participantes exploran la multitud de factores que influyen en estas condiciones.

Buscando Seguridad: Aprenda a lidiar con el trauma pasado y/o abuso de sustancias a través de técnicas de apoyo, educación y atención plena. Comprenda los efectos del trauma, la adicción + la seguridad en muchos aspectos de la vida.

Empoderamiento del Dolor: Un grupo de todo en uno para pacientes con dolor crónico. Cubre apoyo, alivio del estrés, ejercicios con una fisioterapeuta, nutrición, técnica de curación, y asistencia con medicación.

Enternamiento para todos: Combinación de cardio, fuerza e intervalos de estiramiento con modificaciones para todos los niveles de condición física.

Estar Tranquilo: Una clase gratuita que combina meditación, atención plena y movimiento suave. Ideal para todas las edades y niveles de movilidad.

Grupo de habilidades de aceptación y compromiso de psiquiatría (ACT): grupo cerrado para clientes psiquiátricos establecidos. Currículo de 3 meses (12 semanas) con currículo de psicoeducación y aplicaciones prácticas en el contexto de ACT. Terapia en el contexto de las preocupaciones individuales de los miembros del grupo asignada a la filosofía de la mente ACT. Las habilidades básicas se basan en la atención plena y la adaptación para aumentar el significado, el valor y la capacidad de trabajo en la vida diaria y el contenido de la conciencia.

Libre de Nicotina: Una programa de 7 semanas para ayudar a dejar de fumar. Basado en el curso para dejar de fumar de La Asociación Americana de los Pulmones, clínicamente probado para ayudar a que más pacientes dejen de fumar que cualquier otro programa de este tipo. Recetas para dejar de fumar + ayudas disponibles. El día que dejara de fumar es la mitad del programa. Los que los pacientes que aún no están listos para dejar de fumar, pero lo están pensando, son bienvenidos.

Prevención y Manejo de Diabetes: Educación sobre la diabetes + auto-manejo. Apoyo para cambios en el estilo de vida, metas, evaluación individual, nutrición, demostraciones de cocina saludables + revisión de marcadores clínicos. Apoyo para controlar la diabetes y la dieta a lo largo plazo.

Prevención de Caídas: Atención médica específica para adultos mayores para apoyar en las evaluaciones de visión, audición, nutrición + memoria. El fisioterapeuta dirige ejercicios que disminuirán el riesgo de caídas. Dirigido a pacientes que han tenido 1 o más caídas en el último año.

“Play” Jugando Niños y Padres : Diversión para niños de 5 a 12 años que lidian con tener buena condición física, una nutrición saludable + manteniendo un peso saludable. ¡Demostración de alimentos, refrigerios saludables, educación a los padres, apoyo familiar, establecimiento de metas, jardinería + movimiento divertido!

Programa de Recuperación: Viviendo en Balance Educación específica sobre adicción + recuperación en un contexto de grupo de apoyo, que incluye temas de conferencias + intercambio. Dirigido a mejorar la función + disminuir el sufrimiento a través del aprendiendo conceptos básicos del adicción + habilidades de manejo de recuperación.

Psychiatry Medication Management – Closed group for established patients in psychiatric care attend through recommendation and by their own sense of need and value. Brief review of medications, indicated changes and stability. Group processes around psychoeducation, general shared self-disclosures and therapeutic discussion/interventions/skill building.

Salud del Hígado: Evaluación y tratamiento de la hepatitis C.

Zumba: Zumba involucra danza y movimientos aeróbicos realizados con música enérgica. ¡Ven a probar nuestras nuevas clases de ejercicio divertidas y GRATUITAS!